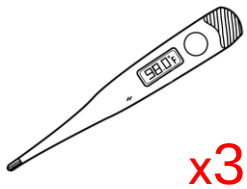
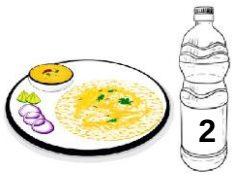
VisionUnlimited

visionunlimite
vision.unlimited
www.vision-unlimited.org

কভিডের জন্য নিজের যত্ন করুন



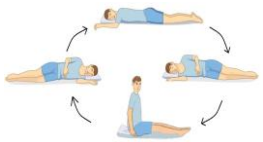
শরীরের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন - দিনে তিনবার



চেক অক্সিজেন স্তর - দিনে তিনবার

বাষ্প ইনহেলেশন - দিনে তিনবার

সময়মতো স্বাস্থ্যকর খাবার এবং প্রতিদিন কমপক্ষে 2 লিটার জল



সারণীকরণ, যখন অক্সিজেনের মাত্রা 94% বা তার চেয়ে কম হয়, বা শ্বাস নিতে অসুবিধা হয়

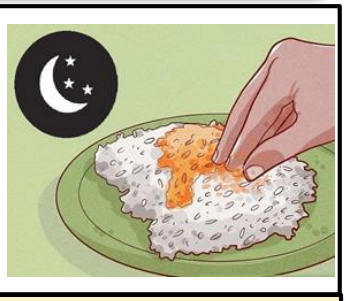
VisionUnlimited

কোন ওষুধ এবং কখন

ট্যাবলেট নং। 1 + 2

ভিটামিন সি এবং ভিটামিন বি কমপ্লেক্স

প্রত্যেকের 1 টি ট্যাবলেট, রাতে খাবার পরে



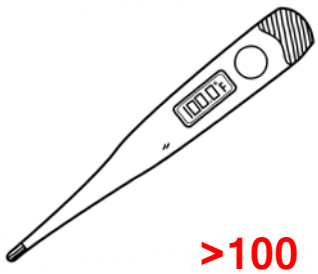
ট্যাবলেট নং। 3

অ্যান্টি-অ্যালার্জি (যেমন লেভোসেটিরিজিন)

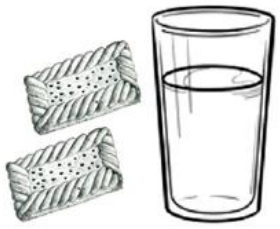
1 টি ট্যাবলেট, রাতে খাবার পরে

ট্যাবলেট নং। 4

প্যারাসিটামল



1 টি ট্যাবলেট, যখন দেহের তাপমাত্রা 100 বা তার বেশি হয়



জল এবং দুটি বিস্কুট সঙ্গে নিতে হবে

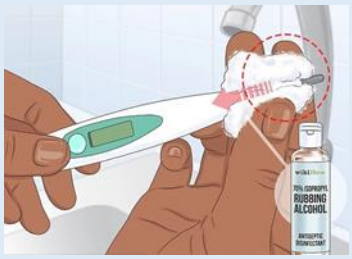
দুটি ট্যাবলেটের মধ্যে 6 ঘন্টা ব্যবধান

দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজের সমস্ত তথ্য কেবল তথ্যগত উদ্দেশ্যে। এটি পেশাদার চিকিত্সার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিত্সার বিকল্প হতে পারে না। সর্বদা আপনার চিকিত্সক বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর পরামর্শ নিন। পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শ অবহেলা করবেন না বা এটি অনুসন্ধানে বিলম্ব করবেন না। Vision Unlimited সরবরাহিত কোনও তথ্যের জন্য দায়ী নয়।

শরীরের তাপমাত্রা কীভাবে পরীক্ষা করবেন

কোভিডে আপনার জ্বর আছে কি না তা জানা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে একটি ডিজিটাল থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।

আপনি যদি থার্মোমিটারটি মুখে রাখতে চান তবে এর সরু, ধাতব প্রান্তটি সাবান এবং হালকা গরম জলে ধুয়ে ফেলুন।



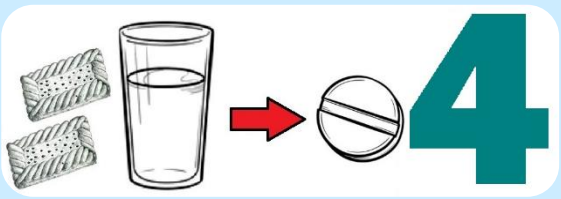
আপনি যদি আপনার বাহুতে থার্মোমিটার স্থাপন করতে চলেছেন তবে এর ধাতব প্রান্তটি স্যানিটাইজার বা স্পিরিট দিয়ে পরিষ্কার করুন। স্যানিটাইজার অবশ্যই একটি নির্ভরযোগ্য ব্র্যান্ডের হওয়া উচিত, অন্যথায় এটি সঠিকভাবে জীবাণুমুক্ত হবে না।

এবার ডিসপ্লে স্ক্রিনের পাশের ছোট বোতামটি টিপুন। যখন স্ক্রিনটি একটি সংখ্যা প্রদর্শন করে, তার অর্থ থার্মোমিটারটি চালু।

এরপরে, আপনার জিহ্বার নীচে থার্মোমিটারের সরু, ধাতব প্রান্তটি রাখুন, আপনার মুখটি বন্ধ করুন এবং স্থির হয়ে বসুন। আপনি কিছুক্ষণের মধ্যে থার্মোমিটার থেকে কম বীপ শুনতে পাবেন। এই মুহূর্তে, আপনার মুখ থেকে থার্মোমিটারটি বের করুন এবং স্ক্রিনে প্রদর্শিত নম্বরটি পরীক্ষা করুন। এই নম্বরটি হ'ল আপনার তাপমাত্রা, যা আপনাকে জানাবে যে জ্বর আছে কিনা।

তাপমাত্রা যদি 100 বা তার বেশি হয় তবে দুটি বিস্কুট এবং জল সহ একটা প্যারাসিটামল (ছবি 4) অবিলম্বে নিন। এই ট্যাবলেটটি খালি পেটে কখনও খাবেন না। যদি প্রয়োজন হয় আবার প্যারাসিটামল খাওয়ার তাহলে 6ঘন্টার ব্যবধানে খান।

যদি তাপমাত্রা 103 বা তার বেশি হয় তবে শরীরকে শীতল করার জন্য (ট্যাবলেট গ্রহণ করা ছাড়া) কলের জল দিয়ে স্নান করুন বা একটি মোটা তোয়ালে ভালো করে ভিজিয়ে আপনার সারা শরীর মুছে নিন ও আপনার কপালে জলপট্টি দিতে থাকুন। এছাড়া যে নম্বর দেওয়া রয়েছে, সেখানে অবিলম্বে কল করুন সঠিক পরিষেবা পাবার জন্য।

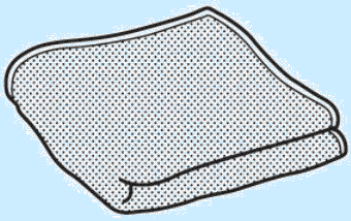


দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজের সমস্ত তথ্য কেবল তথ্যগত উদ্দেশ্যে। এটি পেশাদার চিকিত্সার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিত্সার বিকল্প হতে পারে না। সর্বদা আপনার চিকিত্সক বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর পরামর্শ নিন। পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শ অবহেলা করবেন না বা এটি অনুসন্ধানে বিলম্ব করবেন না। Vision Unlimited সরবরাহিত কোনও তথ্যের জন্য দায়ী নয়।

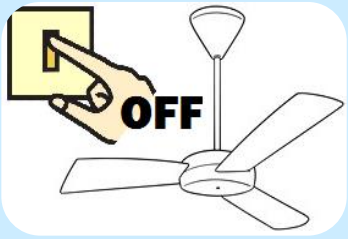
VisionUnlimited

বাষ্প ইনহালেশন

দিনে তিনবারের বেশি বাষ্প গ্রহণ করবেন না এবং একবারে পাঁচ মিনিটের বেশি নয়।

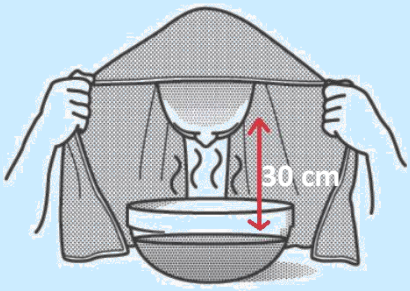


আপনি যে জায়গায় বসবেন এবং বাষ্পটি শ্বাস নিতে যাচ্ছেন সেখানে একটি পরিষ্কার তোয়ালে প্রস্তুত রাখুন। সেই ঘরে পাখা বন্ধ করুন।



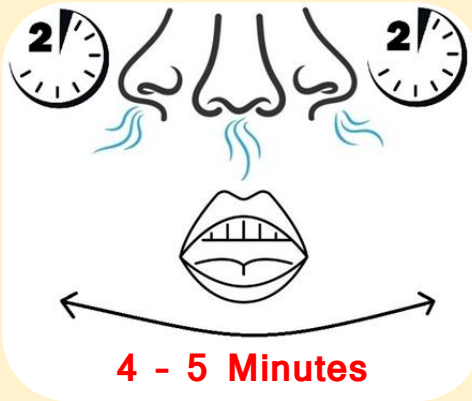
আপনার যদি স্টিম ইনহেলার থাকে তবে ধারকটিতে চিহ্নিত পয়েন্ট পর্যন্ত জল পূরণ করুন, theাকনাটি দিয়ে coverেকে রাখুন, এটিকে প্লাগ ইন করুন এবং স্যুইচটি চালু করুন। শীঘ্রই, শীর্ষ থেকে বাষ্প আসতে শুরু করবে। আপনি যদি কোনও পাত্র ব্যবহার করছেন তবে এটি জল দিয়ে পূরণ করুন এবং এটি একটি ফোঁড়াতে নিয়ে আসুন।

মেশিন / পাত্র থেকে বেরিয়ে আসা বাষ্প থেকে প্রায় 30 সেন্টিমিটার (আপনার কনুইয়ের দৈর্ঘ্য) দূরে রেখে সোজা হয়ে বসুন। সামনে বাঁকানোর দরকার নেই



তোয়ালেটিকে আপনার মাথার উপরে রাখুন এবং এমনভাবে ছড়িয়ে দিন যাতে এটি মেশিন/ পাত্রের উপরের অংশটিকে ঢেকে দেয়। অতিরিক্ত তাপে ত্বক পুড়ে যেতে পারে তাই মেশিন/পাত্রের খুব কাছে বসবেন না।

আপনার নাক দিয়ে 1 বা 2 মিনিটের জন্য জল থেকে বেরিয়ে আসা বাষ্পে শ্বাস নিন। কিছুক্ষণের জন্য থামুন, তারপরে পুনরাবৃত্তি করুন। বাষ্পটি ভিতরে নেওয়ার সময় আপনার মুখটি খোলা রাখুন, যাতে আপনি মুখের ভেতর দিয়ে সমস্ত গভীর শ্বাস নিতে পারেন।



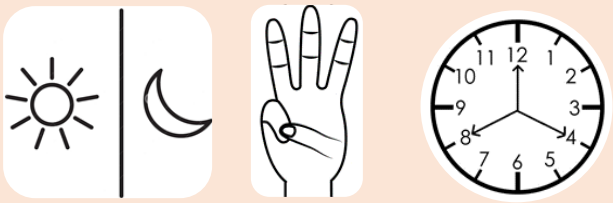
যদি শ্বাসকষ্টের সময় আপনি কোনও অস্বস্তি অনুভব করেন তবে অবিলম্বে তোয়ালেটি সরিয়ে / স্টিম ইনহেলারটি বন্ধ করুন।

দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজের সমস্ত তথ্য কেবল তথ্যগত উদ্দেশ্যে। এটি পেশাদার চিকিত্সার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিত্সার বিকল্প হতে পারে না। সর্বদা আপনার চিকিত্সক বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর পরামর্শ নিন। পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শ অবহেলা করবেন না বা এটি অনুসন্ধানে বিলম্ব করবেন না। Vision Unlimited সরবরাহিত কোনও তথ্যের জন্য দায়ী নয়।

কীভাবে আপনার অক্সিজেন স্তর পরীক্ষা করতে পারেন

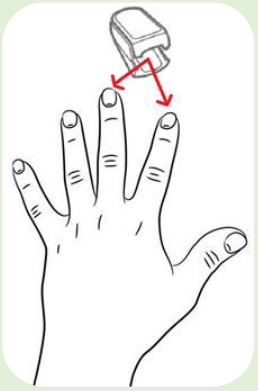
VisionUnlimited

আপনার আঙুল বা পায়ের গোড়ায় একটি ডাল অক্সিমিটার রেখে দেহে অক্সিজেনের স্তর পরীক্ষা করা হয়। শীর্ষে সংখ্যাটি আপনার শরীরে অক্সিজেনের স্যাচুরেশন দেখায় এবং এর নীচে সংখ্যাটি নাড়ির হার দেখায়



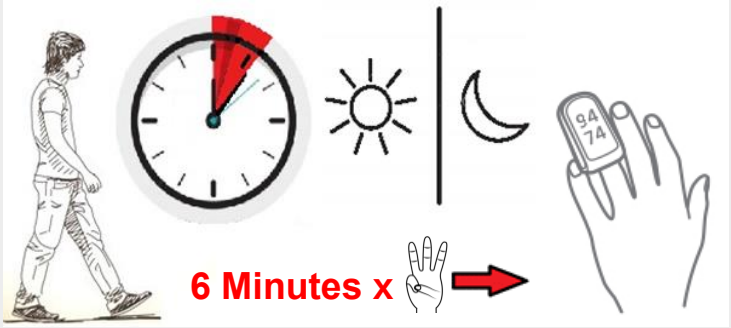
প্রতিটি পরীক্ষার মধ্যে চার ঘন্টা ব্যবধান রেখে দিনে তিনবার আপনার অক্সিজেনের স্তরটি পরীক্ষা করে দেখুন। পরীক্ষা দেওয়ার আগে কমপক্ষে পাঁচ মিনিট বিশ্রাম করুন।

আপনার আঙ্গুল এবং নখ পরিষ্কার দ্বারা শুরু করুন। আপনার আঙ্গুলগুলিতে নেইল পলিশ থাকা উচিত। আপনার হাত যদি ঠান্ডা থাকে তবে এগুলি একসাথে ঘষুন যাতে তারা উষ্ণ হয়।



এটি চালু করতে অক্সিমিটারের স্ক্রিনের পাশের ছোট বোতামটি টিপুন। অক্সিমিটারের ভিতরে আপনার মাঝের আঙুল বা আপনার তর্জনীর (আপনার থাম্বের পাশে আঙুল) রাখুন।

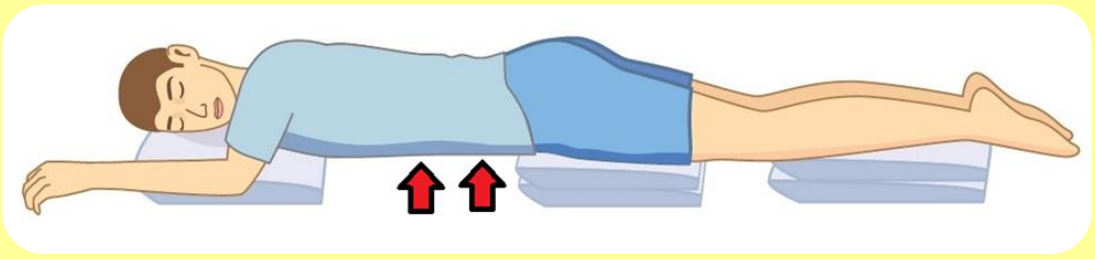
অক্সিমিটারটি চালু করার পরে, আপনার আঙুলটি কেবলমাত্র বিন্দু পর্যন্ত এটি sertোকান যতক্ষণ না এটি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। পরীক্ষার সময় আপনি কোনও ব্যথা অনুভব করবেন না। আপনার আঙুলটি ভিতরে রাখার পরে, আপনার হাতটি স্থির রাখুন এবং স্ক্রিনের নম্বরটি ওঠানামা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত ডিভাইস থেকে আপনার আঙুলটি সরিয়ে ফেলবেন না। এটি 1-3 মিনিটের মধ্যে যে কোনও সময় নিতে পারে। সংখ্যাটি স্থিতিশীল হয়ে গেলে, এটি নোট করুন। প্রতিবার আপনার অক্সিজেনের স্তরটি পরীক্ষা করে এটি করুন।



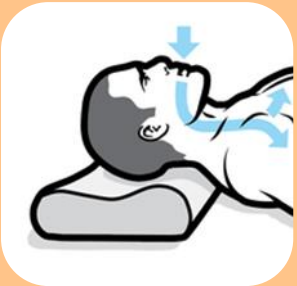
দিনে তিনবার, আপনার ঘরে 6 মিনিটের জন্য হাঁটুন এবং তারপরে তাত্ক্ষণিকভাবে আপনার অক্সিজেনের স্তরটি পরীক্ষা করুন। অক্সিজেনের শতাংশ 94% এর নিচে নেমে আসা উচিত নয়। ওয়াক টেস্টের পরে যদি অক্সিমিটারে পড়া 94% বা তার চেয়ে কম হয়, অবিলম্বে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করুন। যদি আপনি ইতিমধ্যে অবগত হন যে আপনার অক্সিজেনের স্যাচুরেশন স্তরটি 94% বা তার চেয়ে কম।

দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজের সমস্ত তথ্য কেবল তথ্যগত উদ্দেশ্যে। এটি পেশাদার চিকিত্সার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিত্সার বিকল্প হতে পারে না। সর্বদা আপনার চিকিত্সক বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর পরামর্শ নিন। পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শ অবহেলা করবেন না বা এটি অনুসন্ধানে বিলম্ব করবেন না। Vision Unlimited সরবরাহিত কোনও তথ্যের জন্য দায়ী নয়।

সঠিকভাবে উপার্জনের উপায়



যদি রোগী শ্বাস নিতে সমস্যা অনুভব করে তবে তাদের অবশ্যই উচ্চারণের চেষ্টা করতে হবে - উচ্চতার জন্য নির্দিষ্ট অবস্থানে রাখা বালিশ দিয়ে পেটে মুখ শুয়ে যাওয়ার প্রক্রিয়া। উচ্চারণের জন্য আপনার চার থেকে পাঁচটি বালিশের প্রয়োজন হবে। রোগীর পেটের উপর শুয়ে থাকা দিয়ে শুরু করুন। গলার নীচে একটি বালিশ রাখুন। তারপরে পেটের উপর কোনও চাপ না পড়ে তা নিশ্চিত করে উপরের উরুর মধ্য দিয়ে বুকের নীচে এক বা দুটি বালিশ রাখুন। পেট একটি উন্নত অবস্থানে থাকা উচিত। বাকি দুটি বালিশ শিনসের নীচে রাখুন, এটি হ'ল নীচের পাগুলির সামনের অংশ।



উচ্চারণের সময় রোগীকে অবশ্যই দীর্ঘ দীর্ঘশ্বাস নিতে হবে।

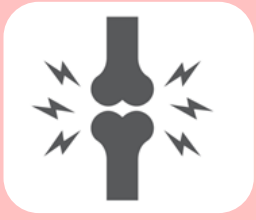
30 মিনিট থেকে 2 ঘন্টা এই অবস্থাতে শুয়ে থাকা রোগীর জন্য প্রচুর স্বস্তি বয়ে আনতে পারে। তবে এই সময়ে রোগীর পক্ষে পাশাপাশি শুয়ে থাকাও গুরুত্বপূর্ণ।

30 মিনিটের জন্য পেটে শুয়ে থাকার পরে, রোগীকে অবশ্যই সমান সময়ের জন্য তাদের বাম দিকে এবং তার ডান দিকে ফিরে যেতে হবে।

যারা প্রবণতা এড়াতে হবে

কোনও খাবারের পরে এক ঘন্টা ধরে উচ্চারিত করা উচিত নয়

গর্ভবতী মহিলা



অস্থির মেরুদণ্ড, ফেমুর বা পেলভিক ফ্র্যাকচারযুক্ত লোক

বড় কার্ডিয়াক শর্তযুক্ত লোকেরা

দাবি অস্বীকার: এই দস্তাবেজের সমস্ত তথ্য কেবল তথ্যগত উদ্দেশ্যে। এটি পেশাদার চিকিত্সার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিত্সার বিকল্প হতে পারে না। সর্বদা আপনার চিকিত্সক বা অন্য যোগ্য স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর পরামর্শ নিন। পেশাদার চিকিত্সা পরামর্শ অবহেলা করবেন না বা এটি অনুসন্ধানে বিলম্ব করবেন না। Vision Unlimited সরবরাহিত কোনও তথ্যের জন্য দায়ী নয়।

সিআইআই ইয়ং ইন্ডিয়ান্স (www.youngindians.net) এর সহায়তায় অনুবাদিত